

<<活在当下当下幸福>>

图书基本信息

书名：<<活在当下当下幸福>>

13位ISBN编号：9787563927654

10位ISBN编号：7563927654

出版时间：2011-8

出版时间：北京工业大学出版社

作者：苏山

页数：260

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<活在当下当下幸福>>

### 前言

在这个竞争激烈的社会中，每个人都背负着很大的压力，很多人觉得幸福离自己越来越远，幸福感也越来越淡了。

实际上，幸福从来没有远离过我们，只要稍加留心，就能发现幸福其实就在当下，离我们并不遥远。人生就像一场旅行，重要的不是目的地，而是沿途的风景和看风景的心情。

幸福不在过去，不在未来。

幸福就在当下，在你身边，在你孝敬父母的心意里，在你夫妻搀扶的笑声里，在你为所爱之人付出的甜蜜感情里……每一个人都渴望幸福的人生，但拥有金钱的人不一定拥有幸福。

他们在为金钱的奔波和忙碌中，心态越来越浮躁，眼光越来越功利，反而对身边的幸福渐渐地失去了感知的能力。

其实每个人都有各自的活法，都有各自的人生，无须慌乱着急，也没有必要与他人进行比较。

请珍惜上天赋予的、属于你的生活方式，好好地活在“当下”。

不要活在过去，也不要总想未来，要把握真实的现在。

幸福，应该是一个人心灵深处真真切切的感受。

在你颓丧无助时，路人的一个微笑、一句问候都会带给你幸福。

幸福是你口渴难忍时一捧甘甜的泉水，幸福是你筋疲力尽时一张松软的大床，幸福是你孤寂时一封远方的信笺，幸福是你噩梦后一张慈祥的笑脸……只要你用心去感受，幸福就是这么容易。

只要把一个个现在串成幸福，就拥有了一生一世的幸福。

世间的事就是这样，如果你改变不了世界，那就改变你自己吧！

换一种眼光去看世界，感谢你在生活中所拥有的一切，你会发现所有的磨难和不幸福其实都是促进你生命成长的“清新氧气”。

你就会获得幸福，你就会感到人生像诗人说的那样“生如蚁而美如神”。

幸福是多么温馨、美丽的字眼，每一个人都在追求自己的幸福，可是我们很多时候真的不知道自己的幸福是什么。

《活在当下 当下幸福》一书，从放下过去、立足当下、憧憬未来等九大方面来入手，奉献给读者一道道心灵鸡汤。

阅读本书，你不仅可以认识幸福的真谛，同时还可以修正自己的幸福观。

《活在当下当下幸福》一书，犹如一首山水田园诗，字字句句能够走进我们的内心，让我们豁然开朗，明确自己在工作和生活中的奋斗目标。

去勇敢追寻属于自己的幸福！

## <<活在当下当下幸福>>

### 内容概要

在这个竞争激烈的社会中，每个人都背负着很大的压力，很多人觉得幸福离自己越来越远，幸福感也越来越淡了。

实际上幸福从来没有远离过我们，只要稍加留心，就能发现幸福其实就在当下。

人生就像一场旅行，重要的不是目的地，而是沿途的风景和看风景的心情。

《活在当下当下幸福》从放下过去、立足当下、憧憬未来等九个方面入手，奉献给读者一道道心灵鸡汤，字字句句能够走进我们的内心，让我们豁然开朗，明确自己在工作和生活中的奋斗目标，去勇敢追寻属于自己的幸福！

《活在当下当下幸福》的作者是苏山。

## <<活在当下当下幸福>>

### 书籍目录

#### 第一章 放下多少，你的幸福就有多少

放下就是快乐  
放下贪念，让幸福飞扬  
勿让悔恨毒害心灵  
遗忘过去的痛苦，让人生更洒脱  
吃亏在当下，受益在未来  
以平常心对待失去  
释放你的不快，让幸福独唱  
为了兴趣敢于放弃  
不为打翻的牛奶而哭泣  
莫把得失放心头  
患得患失，会失去更多  
该放弃时就放弃  
勇于放弃，才会赢得更多  
幸福就在放下后  
放弃是一种智慧

#### 第二章 笑尝人生苦辣，折磨是上天赐予的财富

鲜花与掌声的背后是苦辣  
人生十之八九不如意  
人生没有承受不了的事  
希望是生命的灯  
把困难当做机遇  
厄运不会长久  
挫折，是上天赏赐的礼物  
曲折让生命更精彩  
向折磨说一声“我能行”  
冲出逆境的牢笼  
生命在折磨中升华  
苦难是把双刃剑  
坚持是成功的基石  
勇敢地面对挫折  
把失败当做一块踏脚石

#### 第三章 珍惜现在，尽情享受当下的幸福

学会欣赏沿途的风景  
每个人的心中都有一个天堂  
享受今天，不为世俗烦恼  
忘掉失去的，珍惜拥有的  
此刻的时光最珍贵  
人生百年，唯有当下  
尽情享受当下的快乐  
给自己一个新的开始  
享受当下，以静养智

#### 第四章 心怀感恩，面朝大海，春暖花开

感激现在所拥有的一切  
感恩别人，幸福自己

## <<活在当下当下幸福>>

感恩生活给你的赠予

微笑着面对所有人

珍惜你的工作，把握当下的幸福

常怀一颗感恩的心

摒弃“怀才不遇”的想法

感恩你的老板，不为薪水而工作

### 第五章 追求简约，平淡就是当下的幸福

简单的才是快乐的

很多事情要看得淡些才好

享受平凡，为生活喝彩

最简单的心最快乐

活在当下，追逐平淡的幸福

追求完美的人不会快乐

保持一份淡然的心境

自己决定自己是否快乐

平和的心态决定人生的幸福

坦然面对不能改变的事实

### 第六章 豁达处世，以宽宏之心去理解别人

以宽宏之心去宽恕别人

宽恕别人，快乐自己

从欣赏的角度看待对方

怨恨会引火烧身

吃亏就是占便宜

爱上你的对手

容人之过方显大家本色

让人一步天地宽

感谢羞辱你的人

感激你的竞争对手

### 第七章 停止抱怨，用乐观之心去感受当下的人生

别让烦恼浪费我们的时光

不抱怨，不放弃

面对灾难，停止抱怨

努力工作，不抱怨

与其抱怨，不如勇敢面对

抱怨生活不如改变生活

抱怨只会让生活更加不如意

抱怨什么都证明不了

不要给自己的人生加重

主动拥抱美好

千万不要堆积坏情绪

让烦躁的心情回归平静

丢弃烦恼，鼓起勇气

人生没有过不去的坎

### 第八章 平实的婚姻是幸福人生的法宝

不要抱怨婚姻平淡如水

相互信任是恩爱的前提

平淡是一生幸福的基石

<<活在当下当下幸福>>

平平淡淡才是真  
坦诚的沟通是婚姻幸福的法宝  
爱在心深处，不在双唇间  
幸福婚姻垂青乐观的女人  
相互理解就是一种付出  
宽容，让家变得更和谐  
知足，幸福就在当下  
无关紧要的小事要妥协  
“闭一只眼”是智慧  
先妥协的人最美丽  
保持一份豁达的宁静

第九章 憧憬未来，给明天一个规划

每个人都有无限可能  
目标是你成功的第一步  
正确认识自己，给明天一个规划  
远大目标是成功的灯塔  
勇于挑战自己，实现人生梦想  
做好当下小事，实现宏图大志  
精彩世界靠自己书写  
目光要远大，放弃眼前利益  
天下大事必作于细

## <<活在当下当下幸福>>

### 章节摘录

版权页：其实，生活中原本是有许多快乐的，只是我们常常自寻烦恼，“空添许多愁”。许多小有成就的人常常有这样的感慨：事业小有成就，但心里却空空的，好像拥有很多，又好像什么都没有。

总是想成功后坐豪华游轮去环游世界，尽情享受一番。

但真正成功了，却仍然没有时间没有心情去了却心愿。

因为还有许多事情让人放不下。

对此，台湾作家吴淡如说得好：好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生外表像一栋华美的大厦，但里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出原因来整修，除非你把整栋房子拆掉。

你又舍不得拆掉，那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是谁，你也很可能会不知道自己是谁。

很多时候，我们舍不得放弃已经过去很久的种种往事，舍不得放弃对权力与金钱的角逐……于是，我们只能用生命作为代价，透支着自己的健康与年华。

不是吗？

现代人都精于算计投资回报率，但谁能算得出，在得到一些自己认为珍贵的东西时，有多少和生命休戚相关的美丽像沙子一样在指间溜走？

而我们却很少去思忖：手中所握的生命的沙子的数量是有限的，一旦失去，便再也找不回来。

“要眠即眠，要坐即坐”是多么自在的快乐之道啊。

倘使你总是“吃饭时不肯吃饭，百种需索；睡眠时不肯睡眠，千般计较”，这样放不下，你又怎能快乐呢？

庄子说：人生天地之间，如白驹之过隙，忽然而已。

哲人的结论难道不能对人有些启迪吗？

在这短暂的人生中，我辈何不放下烦恼，提得起、放得下、想得开，做个快乐的自由人呢？

放弃是一种智慧！

有选择就有放弃，学会放弃也是一种生命的超脱。

非洲土著人会用一种奇特的狩猎方法捕捉狒狒：在一个固定的小木盒里面，装上狒狒爱吃的坚果。

盒子上开一个小口，刚好够狒狒的前爪伸进去，狒狒一旦抓住坚果，爪子就无法抽出来了。

他们常常用这种方法捉到狒狒。

因为狒狒有一种习性，不肯放下已经到手的東西。

人们总会嘲笑狒狒的愚蠢，为什么不松开爪子放下坚果逃命呢？

但人们为什么不审视一下自己呢？

有时候并不是只有狒狒才会犯这样的错误。

其实，人的欲望也是如此。

因为舍不得放弃到手的职务，有些人整天东奔西跑，荒废了正当的工作；因为舍不得放下诱人的钱财，有人费尽心思，不惜铤而走险；因为舍不得放弃对权力的占有欲，有些人热衷于溜须拍马、行贿受贿；因为舍不得放弃一段情感，有些人宁愿岁月蹉跎。

人总是这样，总是希望拥有一切，似乎只有拥有的越多，人才会越快乐。

可是，突然有一天，我们忽然惊觉：我们的忧郁、无聊、困惑、无奈，都是因为我们渴望拥有的东西太多了，或者太执著了。

不知不觉中，我们已丧失了一切本源、天然的快乐。

一个人，背着沉重的包袱走路总是很辛苦的，该放弃时就应果断地放弃。

生活中有得必有失，正所谓：“失之东隅，收之桑榆。”

静观世间万物，体会与世界一样博大的诗意，适当地有所放弃，才是获得内心平衡、获得快乐的好方法。

生命如舟，载不动太多的物欲和奢求。

## <<活在当下当下幸福>>

放弃那些根本不可能实现或带你走上悲剧性道路的欲念吧！

不然，生命之舟就有沉没的危险。

而在放弃之后，你会发现你的人生旅途将更加轻松而自在！

在物欲横流的今天，许多事情需要你做出选择，而有选择就有放弃。

放弃，让你轻装前进，忘记旅途的疲惫和辛苦；放弃，让你摆脱烦恼忧愁，整个身心沉浸在悠闲和宁静中。

放弃不仅能改善你的形象，使你显得豁达爽朗，也会使你赢得朋友的依赖，使你变得完美坚强。

放弃会带给你万众瞩目，使你的生命绚丽辉煌，也会使你变得聪明、能干，更有力量……不可否认，在人生的旅途中，我们总会忍不住买回一些纪念品，然而贪念却让我们越买越多。

最后，这一个个次的旅行，竟变成了自己的购物之旅，至于沿途的美丽风景，我们根本就无暇兼顾。

并且途中由于自己的不满足、不舍得放弃，我们只能拖着沉重的纪念品，身心疲惫地踏上回程。

到了此时，我们才发现这趟旅程已经完全失去了意义，除了疲惫，我们别无所获。

庄子在先秦时期，便悟出了对欲望的取舍之道，我们不妨一起来学习。

雕陵有个板栗园，这一天，庄子正顺着园边的藩篱，左顾右盼地走着。

忽然，有一只很大很大的鸟鹊，从南边一直向庄子飞了过来，只见大鸟鹊那翅膀足有七尺多宽，而眼球的直径也貌似有一寸多长。

但是大鸟鹊飞得很慢，即使到庄子跟前之时，它也没有飞得太高。

并且在那时，大鸟鹊的身子似乎被树枝绊了一下，竟重重地碰了庄子的额头。

庄子顿时被大鸟鹊撞得有些发蒙，但那只大鸟鹊，却像没事似的，慢悠悠地在板栗园中的一棵树上，停了下来。

这是什么怪鸟呀！

庄子想，它的翅膀那样大，却不能高飞，眼睛那样大，却连人都看不见！

真是奇怪啊！



## <<活在当下当下幸福>>

### 编辑推荐

《活在当下当下幸福》：每一个人都渴望幸福的人生，但拥有金钱的人不一定拥有幸福。他们在为金钱的奔波和忙碌中，心态越来越浮躁，眼光越来越功利，反而对身边的幸福渐渐地失去了感知的能力。

人生就是一次旅行，重要的不是目的地，而是沿途的风景和看风景的心情……只有着眼于当下，抓住当下，才能找到内心的平和与安宁。

一味地把眼光放在终点，反而会错过沿途的美景。

最真实幸福就在当下，不沉溺于过去不迷失于未来，幸福就在我们每天可以掌控的生活细节里。

当下承载过去，连接未来。

只有活在当下，才能修正过去的偏差，汲取当下的力量，创造未来的辉煌，让人生变得圆满而美好！

<<活在当下当下幸福>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>